

# Okra Frito Bajo en Calorías

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**2 tazas** okra (quimbombó) fresco en rebanadas

**3/4 cucharadita** aceite vegetal

**1/8 cucharadita** sal

**1/8 cucharadita** pimienta

aceite en aerosol antiadherente

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón, mezcle el okra en rodajas, el aceite, la sal y la pimienta.
3. Cubra una sartén grande con aerosol para cocinar.
4. Caliente la sartén a fuego medio, agregue la mezcla de okra, dándola vuelta con frecuencia con una cuchara de madera o con una espátula.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>75</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>76 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	40 mg
Hierro	0 mg
Potasio	144 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	1/2 taza

5. Cocine alrededor de 10 minutos, o hasta que el okra esté dorado.

6. Sirva con salsa picante o con su aderezo favorito.

Arizona Nutrition Network, Champions for Change Recipes